
Framtidsångest

Vi människor har en tendens till att antingen grubbla och fundera på det som har varit eller oroa oss över det som komma skall. Vi vill gärna skynda oss för att jaga efter en dröm vi har. Vi vill vara någon annanstans än där vi är just nu för att vi tror att vi DÅ kommer känna annorlunda, bättre.

Bara vi kan lasta så kommer det kännas bra, bara vi kan rida ut på den där rundan eller bara hästen kunde stå still när jag hoppar upp, DÅ kommer vi kunna ha trevligt ihop och vara nöjda och glada.

I hästvärlden generellt sett, finns det ett stort fokus på att "komma vidare" och att uppnå vissa träningsresultat. Det ger oss väldigt mycket stress och får oss att tro att vi inte duger som vi är, utan att vi ständigt måste jäkta vidare.

Men vad gör allt detta skyndande och strävande? Gör det att vi kommer dit vi vill – snabbare? Och när vi väl är där, är vi då verkligen nöjda, eller finns det då något nytt som ska strävas efter och uppnås?

Hur känns detta för hästen, att aldrig riktigt duga så som den är just nu. Att det alltid ska finnas saker att fixa, förbättra och korrigera. Hur känns det att vara med någon som är kritisk, som aldrig blir nöjd och som bara kan se det som ännu inte är "perfekt"?

När vi tänker och agerar på detta sätt så berövar vi oss själva från att nå våra drömmar. Det är våra egna tankar på framtiden som ställer till det!

Även tankarna vi håller fast vid från vår dåtid gör att vi har svårt att lösa och hantera det som uppstått här och nu, vilket gör att vi inte heller får den framtid vi önskar. När vi ältar våra tankar om det som har hänt, krampaktigt håller fast vid en gammal bild av oss själva och vår häst, så blir det svårt att samtidigt vara öppen för förändringar.

Det svåraste är att vi behöver göra valet att acceptera det som är nu, på riktigt, innerligt i hjärtat. Det betyder inte att vi måste sluta drömma om att rida en villig och engagerad häst eller att vi måste sluta drömma om att ha en lätthanterad häst som duschas och lastas utan problem. Men det betyder att vi måste förlika oss med att vara där vi är just idag, just nu och att verkligen tycka att det är helt okej. Vi måste börja gilla läget och njuta av vägen och hitta njutfulla stunder i allt vi gör oavsett hur långt ifrån målet vi är.

Många känner sig dåliga för att vi jämför oss själva med andra som kan något vi skulle vilja kunna. Vi dömer oss själva för att vi inte kan göra det där vi så gärna skulle vilja göra. Vi tror att andra dömer oss för att vi inte kan göra det just de gör med sin häst.

Så detta tankesätt går hand i hand med att verkligen älska hästen precis så som den är. Hästen

har lika värde som individ oavsett om den är ridbar, användbar eller inte.

När vi uppriktigt kan acceptera där vi är kommer vi också att känna lycka och uppskattning för de framsteg som blir. Varje framsteg blir något att fira och något vi kan visa vår tacksamhet till hästen för. Ur dessa positiva känslor kommer också fler positiva resultat att växa fram.

När vi kan känna kärleken till hästen redan nu, när vi kan njuta av stunderna med hästen oavsett vad vi gör, så har vi ju redan nått drömmen och allt stressigt strävande kan ersättas med nyfikenhet och träningsglädje.

Vad drömmer du om att du kan njuta av och vara nyfiken kring redan nästa gång du träffar din häst?